

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市横島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

学生相談室だより

今年の夏は猛暑でした。ようやく朝夕、涼しくなり、虫の音が心地よく響きます。

日中は暑い日が続いていますが、秋学期が始まりました。

大学生活が再開され、キャンパスでの人間関係も再開されます。

そのなかで、人に自分の気持ちや考えをどのように伝えたいのか、悩むこともあるかもしれません。

今回は、自分も相手も大切に**自己表現**、**コミュニケーション方法**である、「**アサーション**」をお届けします。

アサーションとは

自分も相手も大切に**自己表現**

自分の考えや気持ちを率直に、正直に、その場の状況にあった適切な方法で伝えること。

**相手を尊重しつつ、自分の意見を伝える
コミュニケーション方法**です。

アサーティブのポイント

I(アイ)メッセージ

「**私は**」を**主語**として伝えましょう。

対等な関係を作り、相手を責めるような印象を避け、自分の言いたいことを適切に伝えることができます。

自己主張の3タイプ

①アグレッシブ(攻撃タイプ)

相手の気持ちや言い分を無視し、自分の要求や考えばかりを主張する。
⇒自分勝手に攻撃的なので、相手が傷ついたり、敬遠されるかもしれません。

②パシブ・アサーティブ(非主張タイプ)

自分の気持ちや考えを伝えるのが苦手、他者を優先し、他者に合わせるため、曖昧な表現になりがちです。
⇒自分を押し込めてしまうため、ストレスを抱え込み、人間関係がしんどくなるかもしれません。また我慢しすぎると突然爆発するかもしれません。

③アサーティブ

相手の気持ちや背景を配慮したうえで、自分の主張や考えを伝えようとする。
⇒双方が歩みあって、納得できる結論を探っていくことができます。

話し合っ**て決めたことなら、相手に譲ることになっても後悔や不満は残りにくい**でしょう。

アサーティブを実現する方法 (DESC法)

(例) 友だちに遊びに誘われたけど、断りたい時、どのように伝えますか？

①D(describe)

状況を**客観的**に伝える

(例) 「その日は別の用事があるんだ」
「その日はレポート作成をする予定なんだ」

②E(explanation)

自分の気持ちや相手への**気持ちを表明**する。

I(アイ)を主語に!

(例) 「誘ってくれて嬉しい、ありがとう」

③S(specify)

具体的な要求や希望を提案する。

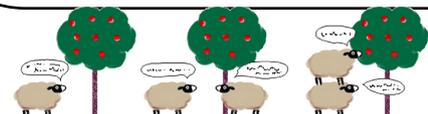
(例) 「他の日はどうかな?」

④C(choose)

相手の返事に対する**自分の選択肢**を考えておく。

(例) 相手が同意したら→「日程を調整しよう」
他の日程が難しいと言うなら→
「その日の夜に電話するのはどうかな」等

人間関係やコミュニケーションでしんどさを感じる時は、
学生相談室をご利用ください。



学生相談室では、カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越し下さい。

箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み：電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所：学生相談室

心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み：電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所：学生相談室

サロン室のご案内

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

開室時間：10:00～16:30

場所：1号館3階(学生相談室の隣)



- 所在地 -



- 開室時間 -

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・奥村	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・前田	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
金	山路・北村・奥村	9:00～17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に來室または電話・メールにてご予約下さい。

TEL:0774-25-2843

Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp